

Sopa de Vegetales y Carne

Sirve: 8 Porciones

¿Sabía usted? Los alimentos con proteínas incluyen fuentes de animal (carne, aves, pescados y mariscos y los huevos) y vegetal (frijoles, guisantes, productos de soya, nueces y semillas). Disfrute de esta deliciosa sopa con carne enlatada.

Ingredientes

- 1 lata** carne de res (24 onzas)
- 1 taza** rotini de grano entero (e sin cocinar, otras pastas pueden usar en su lugar)
- 1** cebolla grande (picada)
- 4 tazas** agua (para la sopa)
- 1 taza** frijoles rojos (cocidas)
- 1 lata** zanahorias bajas en sodio (escurridas, alrededor de 15 onzas)
- 1 lata** maíz bajo en sodio (escurrido, alrededor de 15 onzas)
- 2 latas** tomates bajos en sodio (picados, sin escurrir, alrededor de 15 onzas)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y ponga a un lado.
2. En una olla grande a fuego medio, sofría la cebolla en aceite vegetal por unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté suave.
3. Agregue la carne a la cebolla y cocine por 1 minuto.
4. Agregue el agua, los frijoles rojos, las zanahorias, el

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	360	
Grasa total	16 g	
Proteinas	22 g	
Carbohidrato	33 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	7 g	
Sodio	239 mg	

maíz, los tomates y la pasta cocida a la mezcla de la carne y la cebolla.

5. Caliente a fuego alto por unos 10 minutos.

Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook